

第2章 食育推進計画

1. 計画の趣旨

昨今、「食育」という言葉が盛んに使われるようになりました。この言葉は、わが国では「体育」、「知育」、「才育」、「徳育」とならぶ、教育の基本のひとつとして、明治時代から用いられてきたものです。1898年に石塚左玄は「通俗食物養生法」の中で「今日、学童を持つ人は、体育も知育も才育もすべて食育にあると認識すべき」と、食育の重要性を記しています。

欠食や孤食、栄養の偏り、食生活に密接に関連する肥満や生活習慣病の増加、食の問題による心の影響、食に関する情報の氾濫、食文化の継承、食の安全性、食料自給率低下といった食に関わる問題は、私たちに改めて「食育」を考えさせ、その重要性を認識する必要性を示唆しています。

「食」という字は、人に良いと書きます。食は人に生きるための栄養を与え、体をつくり、活力源となります。食は人に楽しみを与え、満足させてくれます。食は人に交流の場を与え、互いの心を通じさせてくれます。まさに、食は人にとって欠かすことのできない、人に恵を与えてくれる営みです。

わが国では戦後の著しい経済成長により、食の供給や安全面の問題は克服されてきました。反面、食の西洋化や飽食の時代といわれた過剰な食の供給によるカロリーや脂質摂取過多と運動不足によって肥満や糖尿病などの生活習慣病が増加し、欠食や孤食といった食生活そのものの乱れによる心身の健康障害が顕著化してきました。これは大人だけでなく、子どもたちの健全な育成にとっても深刻な問題です。

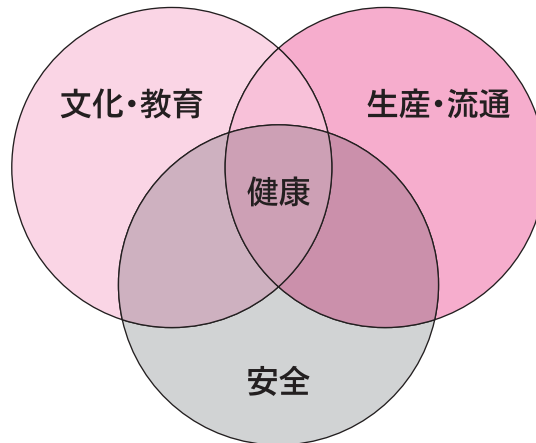
このような状況を踏まえ、国では平成17年7月、生涯にわたって健康で豊かな生活を実現するための「食育」を国民運動として推進していくために「食育基本法」が施行されました。

本計画は、市民一人ひとりが食育の実践者として積極的に取り組むための指針として策定されました。



2. 基本理念と基本目標

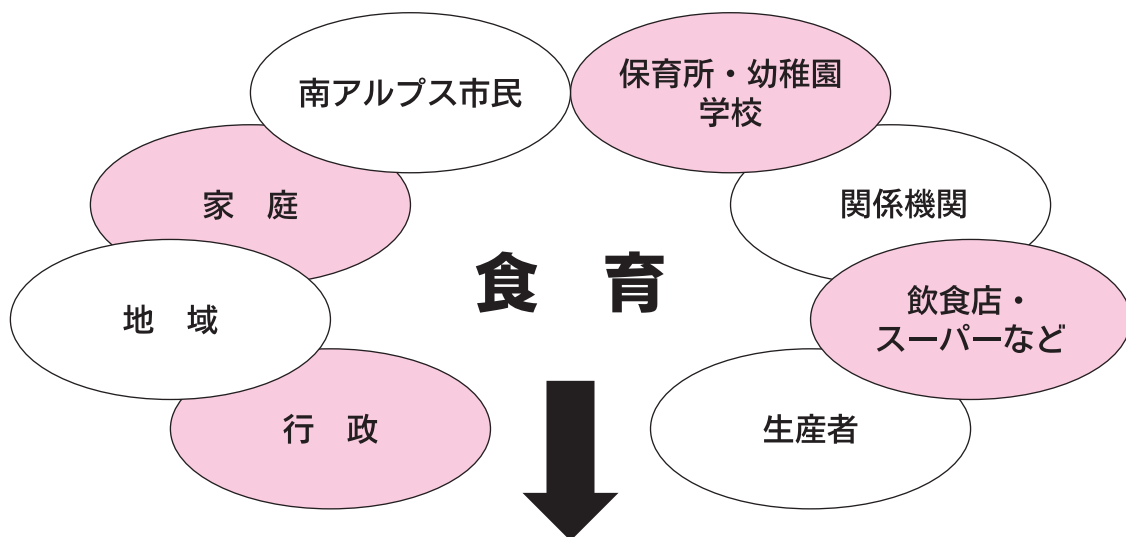
南アルプス市の歴史、文化、産業の特性を生かしながら、健康を中心にそれを支える「文化・教育」、「生産・流通」、「安全」から食の大切さを市民一人ひとりが認識して、健全な食生活の実践と豊かな人間性を育てることを基本理念としています。市民一人ひとりが生涯を通じて心身ともに健康でいきいき暮らすことができる食育の実践を基本目標とします。



3. 食育の推進体制

南アルプス市の地域特性を生かした「食育」を推進するために、行政をはじめ、家庭、保育所・幼稚園、学校、地域、食にかかわる各種関係団体、生産者、企業などが協力して取り組んでいきます。

また、市民一人ひとりが主体的に食育に取り組めるよう、食育に関するさまざまな情報について広く周知し、啓発を図ります。

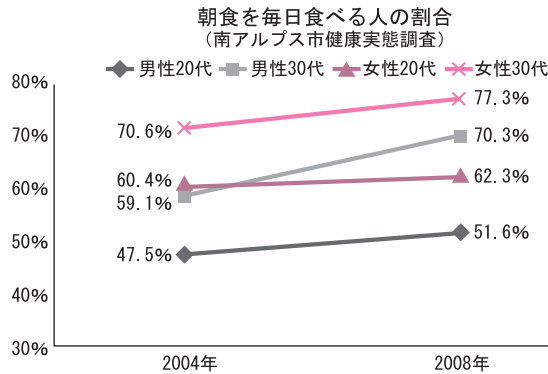


生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育む

4. 南アルプス市における食の現状と課題

● 食生活と健康づくり

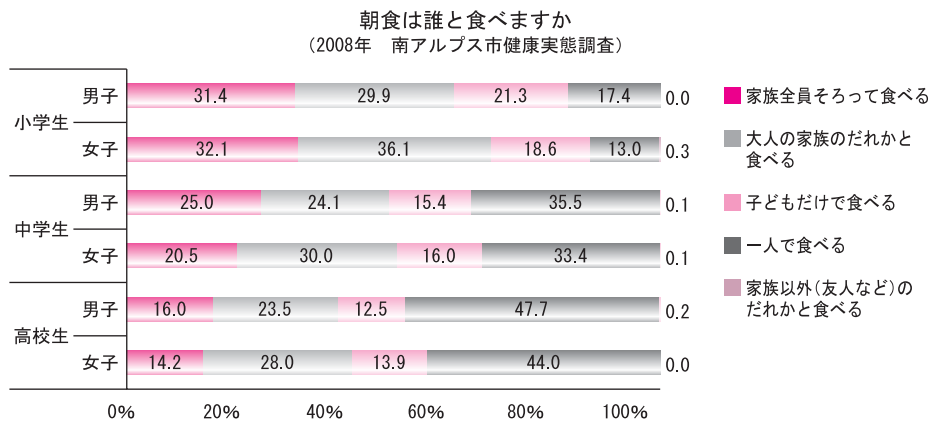
1) 毎日朝食を食べる人の割合（成人）



20、30代では、男女ともに朝食を食べている人の割合が約50%から77%となっています。2004年度の健康実態調査の結果と比較すると、男女とも増加していますが、健康日本21では、「朝食を欠食する人の割合を20、30代男性で15%以下に減少すること」を目標としており、本市においてはまだ課題が残ります。

健康的な生活を送るためには、1日3食規則正しく食べることが大切で、その人の健康意識のバロメーターとも言えます。今後も更に青年期を中心に朝食の欠食を減らす取り組みが必要です。

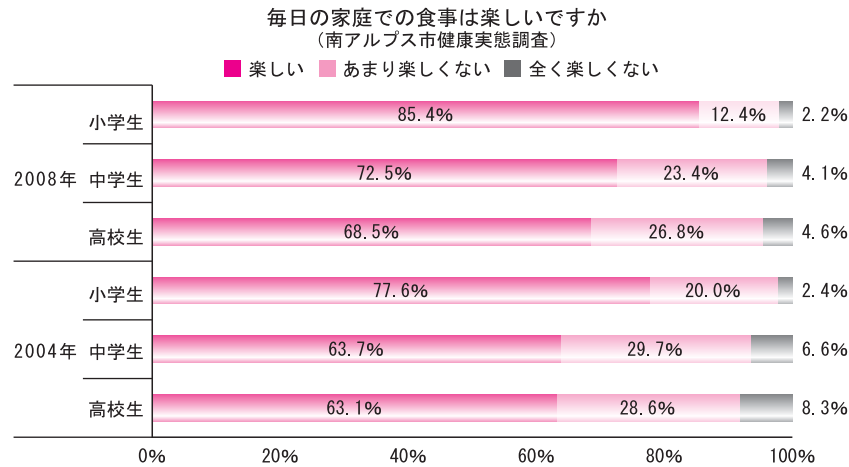
2) 朝食を誰と食べているかの割合（小学生・中学生・高校生）



朝食を欠食する割合は、小学生では4.6%、中学生では7.2%、高校生では10.0%と年齢が上がるごとに増加しています。

また、欠食の問題だけではなく、食べていても、一人で食べる子どもは小学生で約15%、中学生で約34%、高校生で約46%となっています。登校や部活等の時間帯により一人で食べる場合もあると思いますが、単に朝食をとるだけでなく、食べる環境や内容に留意する必要があります。

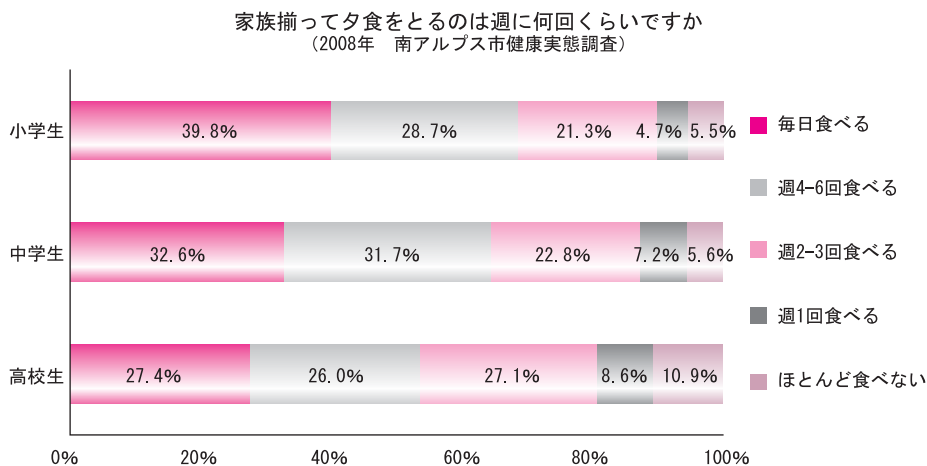
3) 毎日の家庭での食事が楽しいと感じる人の割合（小学生・中学生・高校生）



毎日の家庭での食事が「楽しい」と答えた者は、小学生で85.4%、中学生で72.5%、高校生で68.5%でした。2004年度調査を比較すると、どの世代も増加していて、特に小中学生においては目標を達成することができました。心と体の健康のために、食事を楽しく食べることは大切な要素です。

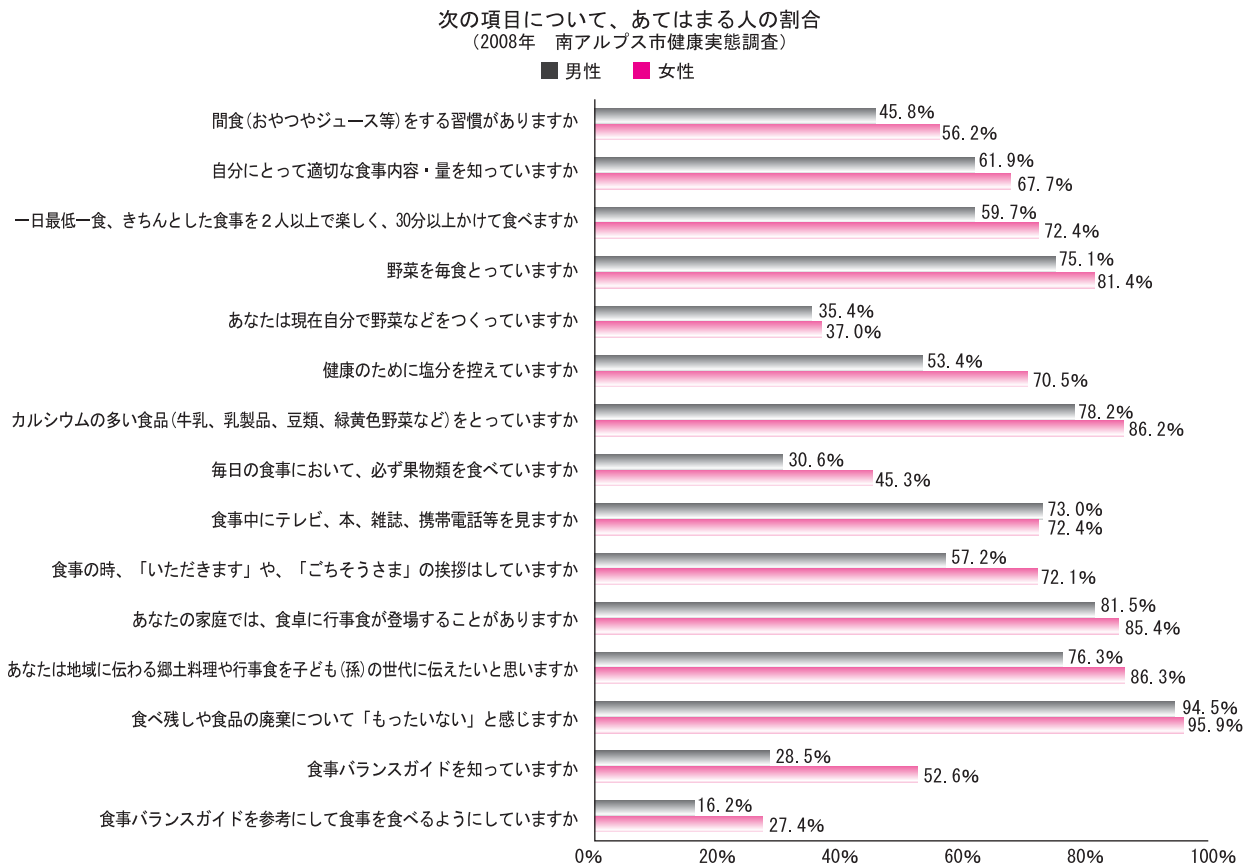
一方で、あまり楽しくない、全く楽しくないと回答している児童・生徒もいますので、その理由を分析し、今後の取り組みに反映させる必要があります。

4) 家族揃って夕食をとる割合（小学生・中学生・高校生）



週の半分以上（4回以上）を家族揃って夕食を食べる子どもは、小学生で68.5%、中学生で64.3%、高校生で53.4%でした。食事は栄養のバランスとともに、食事をする環境が、心身の健康に大きな影響を与えていると言われています。家族と一緒に食卓を囲むことは、コミュニケーションを図る大切な時間であり、親から子どもへの食事マナーや食文化などを伝えるよい機会となります。

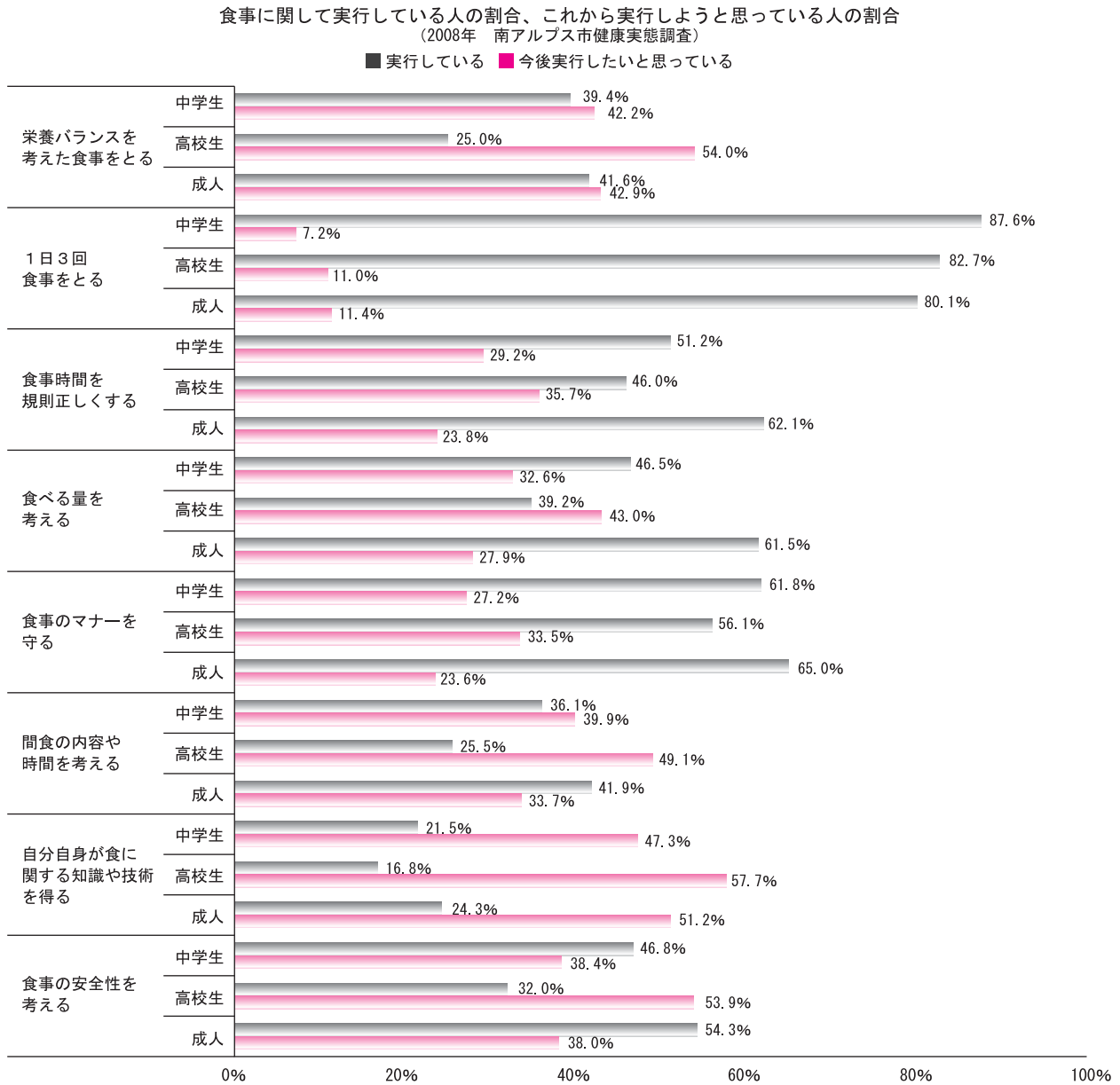
5) 食行動や意識に関する各項目について、あてはまる人の割合（成人）



全体的に男性に比べて女性の方が食に関するよい行動や意識の割合が高い傾向にあります。自分にとって適切な食事内容や量を知り、楽しく食事ができることが大切です。

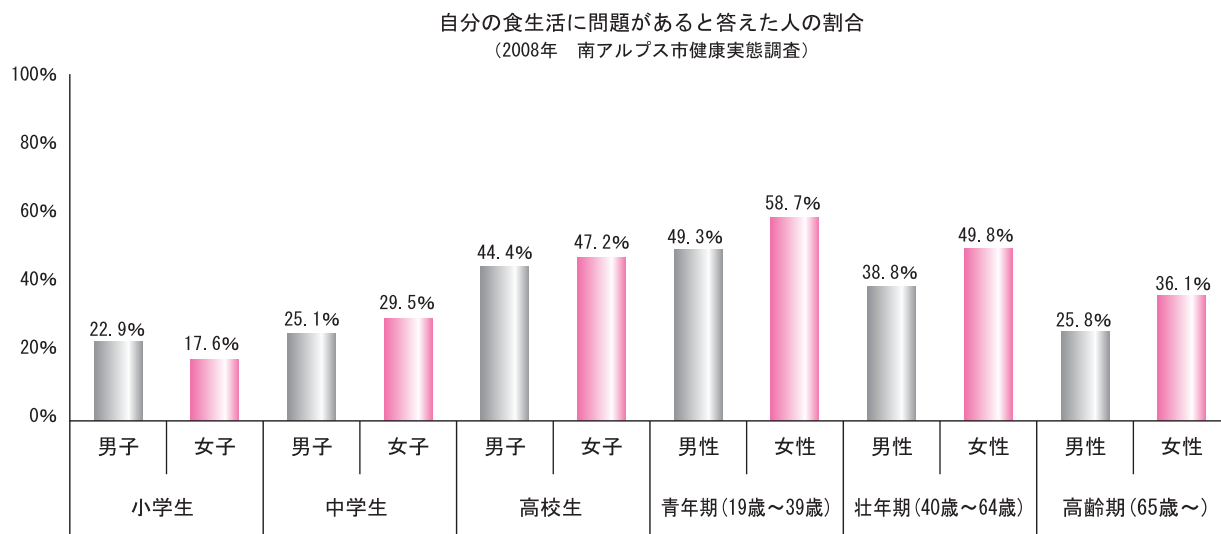
適切な食事をとるための一つの指針となる食事バランスガイドの認知度は低くなっており、国の目標値である「食事バランスガイド等を参考に食生活を送っている国民の割合」60%以上（食育推進基本計画）を目指して、今後も啓発が必要です。

6) 食事に関して実行していること、これから実行しようと思っていることの割合



食に関する行動や意識として、どの年齢層も、1日3回食事をとること、食事のマナーを守ること、食べる量を考えることを実行している人の割合が多くなっていました。一方で、食に関する知識や技術を得ることは、あまり実行できていないようです。また、食事の安全性を考えることや栄養バランスを考えた食事をとることなどは、年齢層によって実行状況に差がありました。

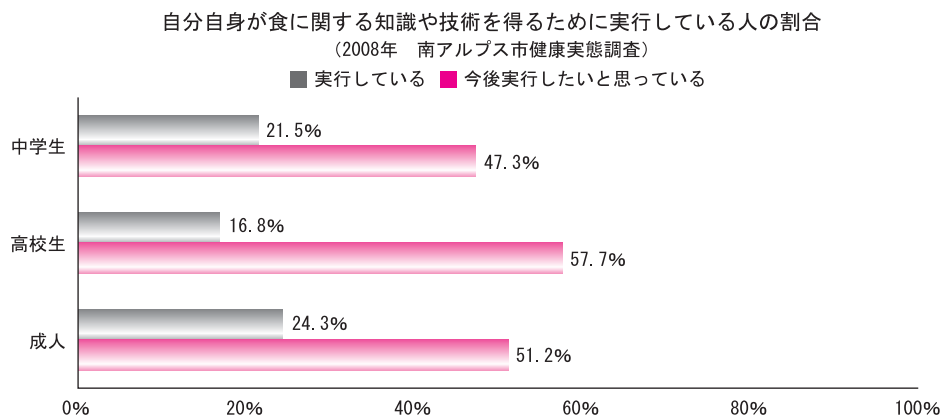
7) 自分の食生活に問題があると答えた人の割合



自分の食生活に問題があると答えた人は青年期に多くいました。特に青年期は学校生活から社会人になり、1人暮らしや仕事の忙しさなど、生活環境が変わったために朝食欠食や外食が多くなったことなどが原因ではないかと考えられます。

また、小学生以外の年代では、男性で問題があると答えた人が女性に比べて少ないという結果になりました。

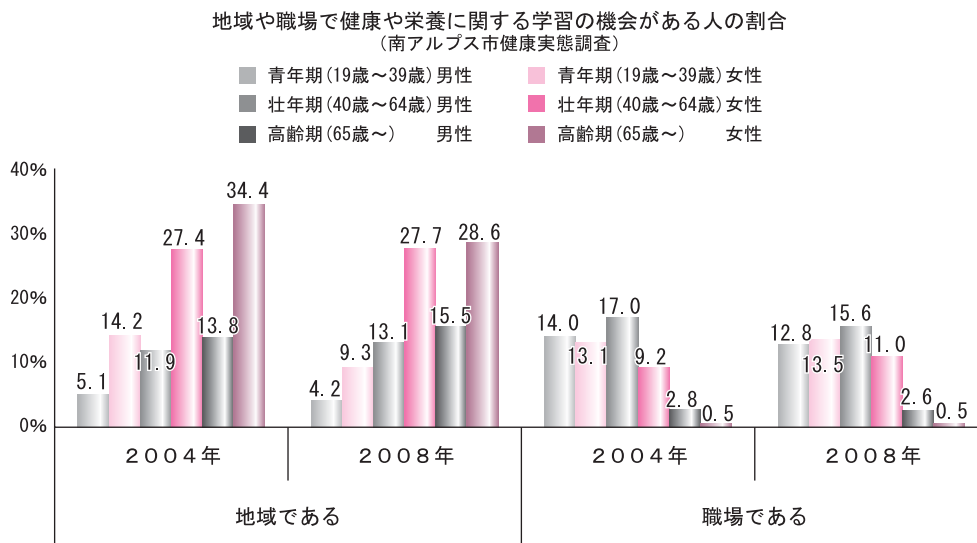
8) 自分自身が食に関する知識や技術を得ようと実行している人の割合



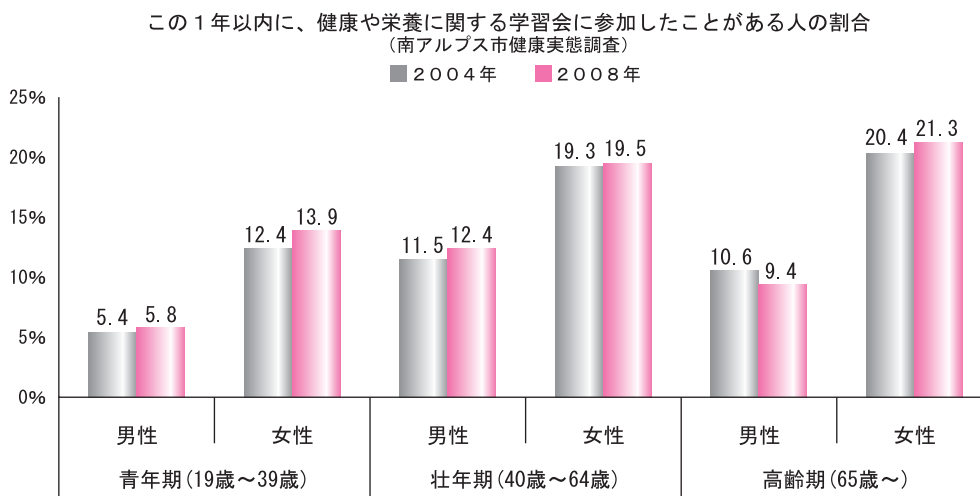
自分自身が食に関する知識や技術を得たいと考えているが、実行はできていないという結果です。実行できるような環境整備と一歩踏み出す各自の行動力が大切です。

9) 栄養に関する学習会への参加

・地域や職場で健康や栄養に関する学習の機会がある人の割合



・この1年以内に、健康や栄養に関する学習会に参加したことがある人の割合

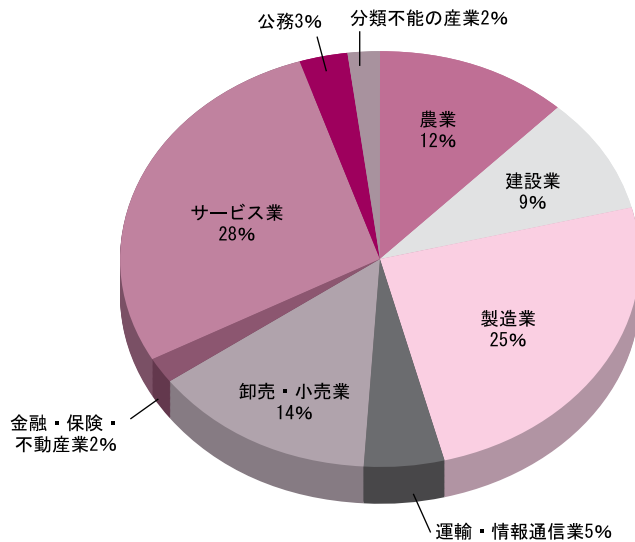


地域や職場での健康や栄養に関する学習の機会は実際にはあるはずですが、2004年と比較してもほとんど変化はみられませんでした。生活様式や価値観の変化により、学習会以外でもインターネット等の普及により健康に関する情報が得やすくなったことも要因のひとつではないかと考えられます。

学習会に参加したことがある人の割合は年齢が高いほど、男性より女性が多くなっていました。より多くの市民が学習会等に参加し、新しい知識を得て各自が日頃の生活に活かせる機会になることを期待します。

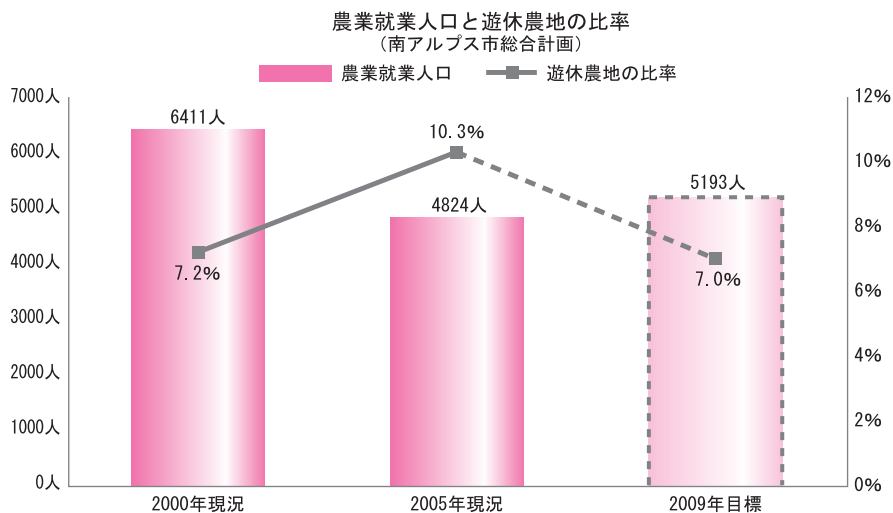
● 食料の生産と流通

1) 南アルプス市産業別人口割合（H17国勢調査）



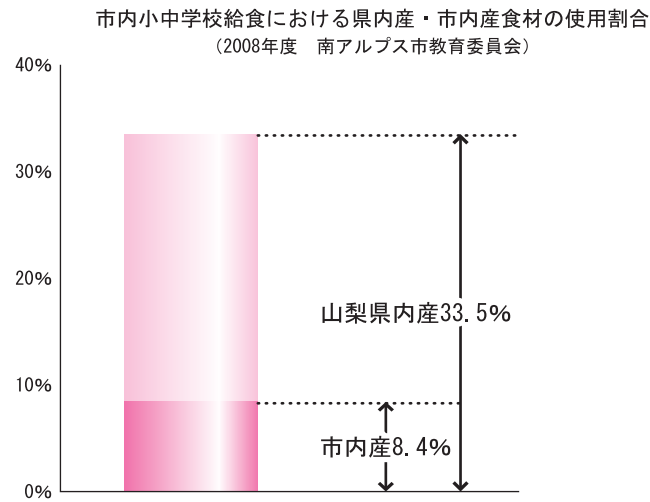
農業人口は昭和30年に63%でしたが、平成17年は12%と大きく変化しています。

2) 農業就業人口と遊休農地の比率



農業就業人口の減少に伴って、遊休農地の比率が10%を超えています。食育推進を行う上で遊休農地の活用についても検討していく必要があります。

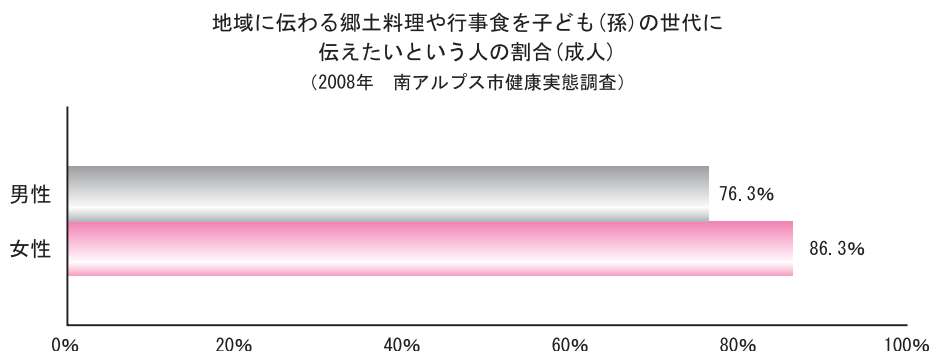
3) 南アルプス市学校給食における県内産・市内産食材の割合



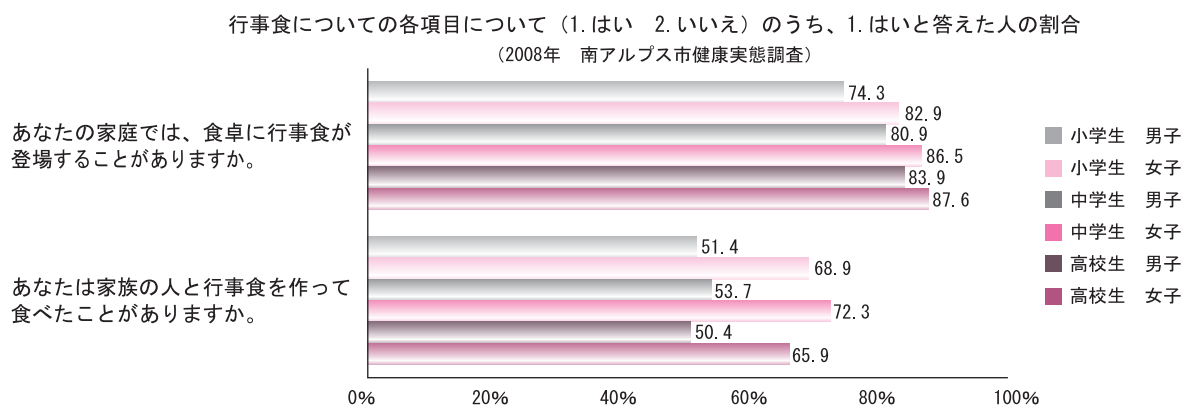
平成20年度小中学校給食において、県内産食材使用割合は33.5%、市内産食材使用割合は8.4%でした。関係者の努力が給食における地産地消に大きく貢献していますが、学校給食に県内産・市内産食材をより一層取り入れていくためにも地域が連携して取り組む必要があります。同時に、それを子どもたちが食育教育として活用していくことも大切です。

4) 郷土食や行事食について

・郷土料理や行事食を子どもや孫の世代に伝えたいと思う人の割合（成人）



・行事食について（小学生・中学生・高校生）



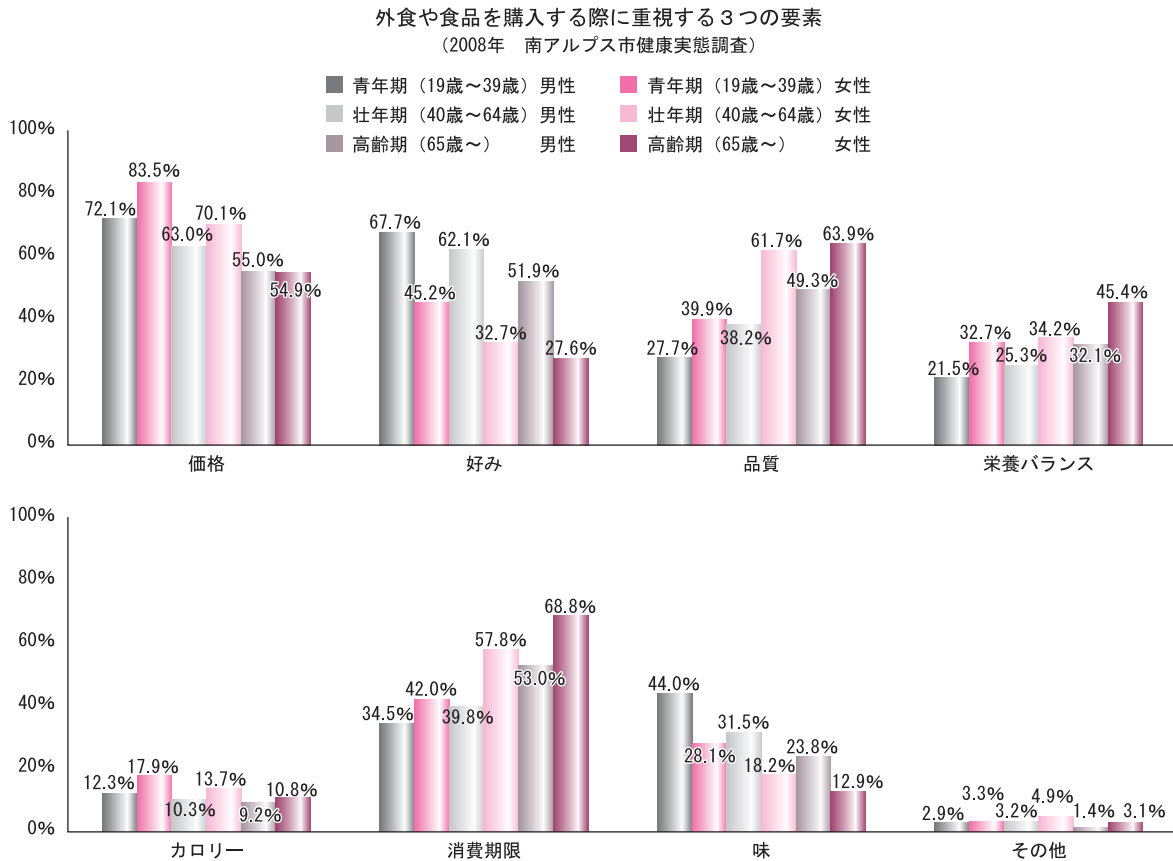
全体で約80%の人が郷土料理や行事食を子どもや孫の世代に伝えたいと考えていました。また、約80%の子どもの家庭で行事食が食卓にのぼっています。一方で、家族の人と一緒に行事食を作って食べた経験がある子どもは男子で約50%、女子で約70%です。

地域に昔から伝わる郷土料理や行事食は、地域の特産物や特色ある食文化を知ることにもつながり、昔から受け継がれてきた地域の宝でもあります。

また、郷土の食に対する感謝の心を育てる上でとても重要です。家庭や学校での機会を逃さず、次の世代を担う子どもたちに食に関する知恵や文化を伝えていくことが大切です。

● 食の安全の確保

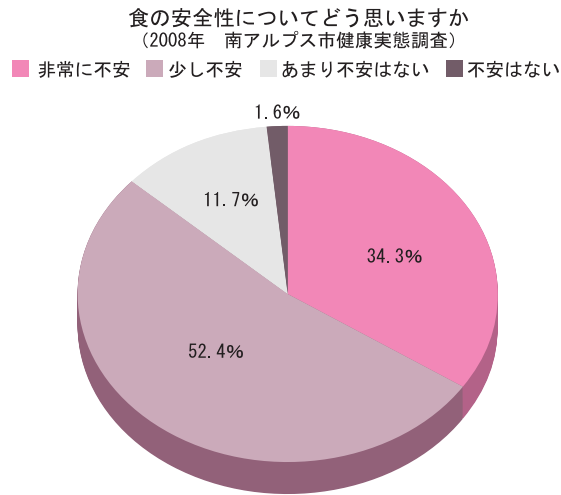
1) 外食や食品を購入する際に重視する要素



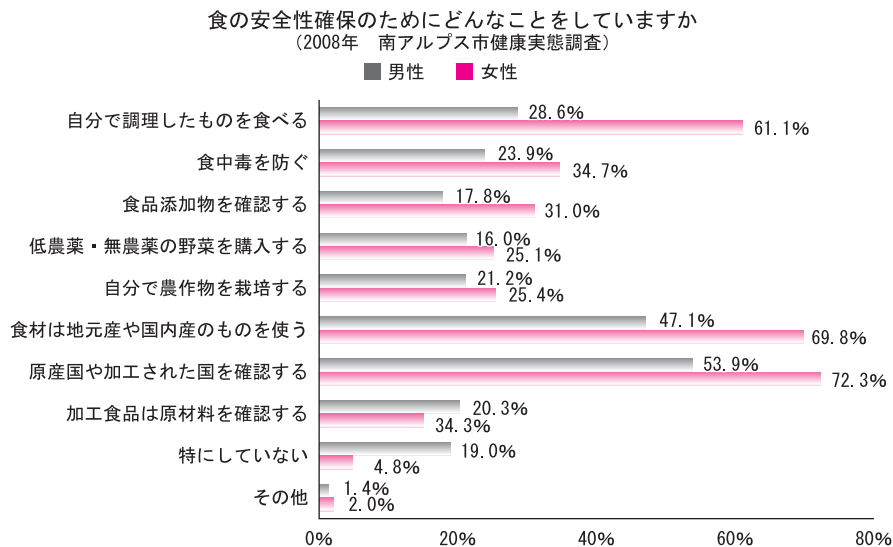
外食や食品を購入する際に重視することとしては年代で少し異なり、若い世代は価格や味であり、年齢が上がると消費期限や品質となっています。また、男性は好みや味を重視し、女性は品質や栄養バランスを重視する傾向にありました。

2) 食の安全について

・食の安全性についての不安（成人）



・食の安全性確保のためにやっていること（成人）



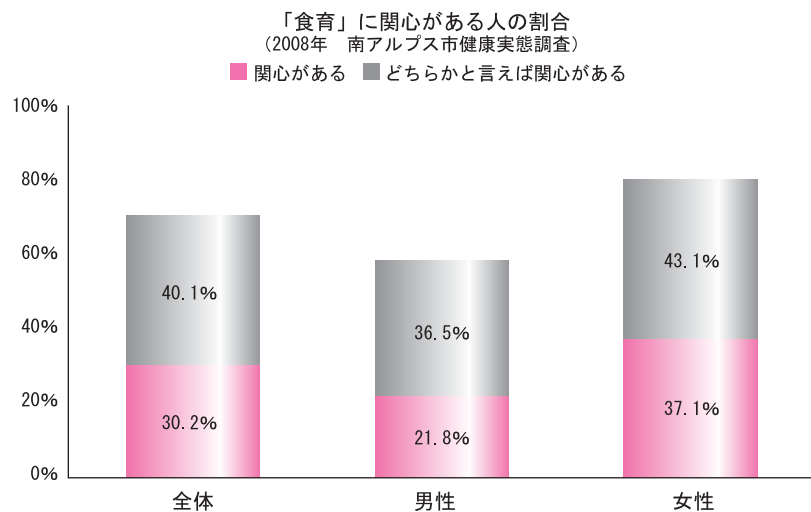
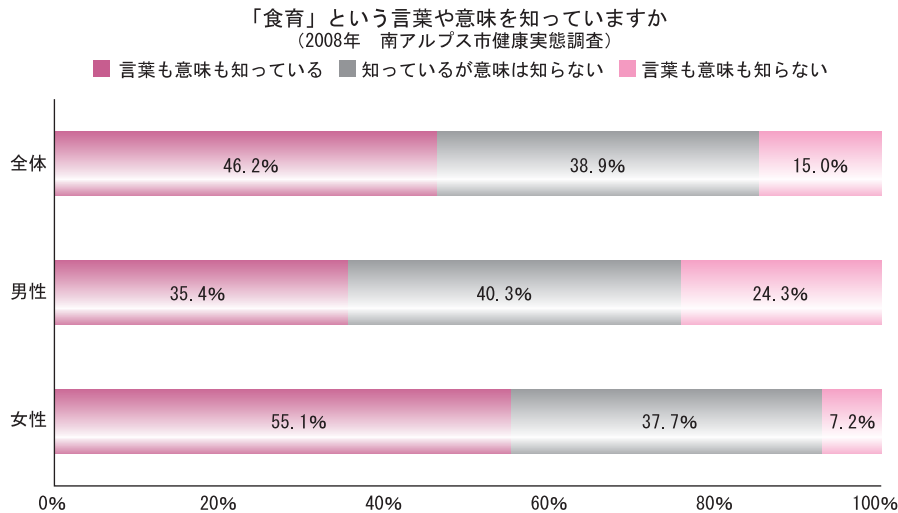
食の安全性について約87%の人が「非常に不安」もしくは「少し不安」と回答しました。輸入食品や偽装表示など食の安全にかかわる事故や事件の発生により、食の安全性に対する関心が高まっていることが背景にあると考えられます。

食の安全性確保のためには、男女ともに「食材は地元産や国内産のものを使う」、「原産国や加工された国を確認する」が多く、女性では「自分で調理したものを食べる」が多くなっていました。

消費者として食の安全性に関心を持ち、正しい知識を得るとともに、子どもたちに食の安全に関する知識を伝えていくことも大切です。

● 食育への意識

1) 「食育」に関心がある人の割合（成人）



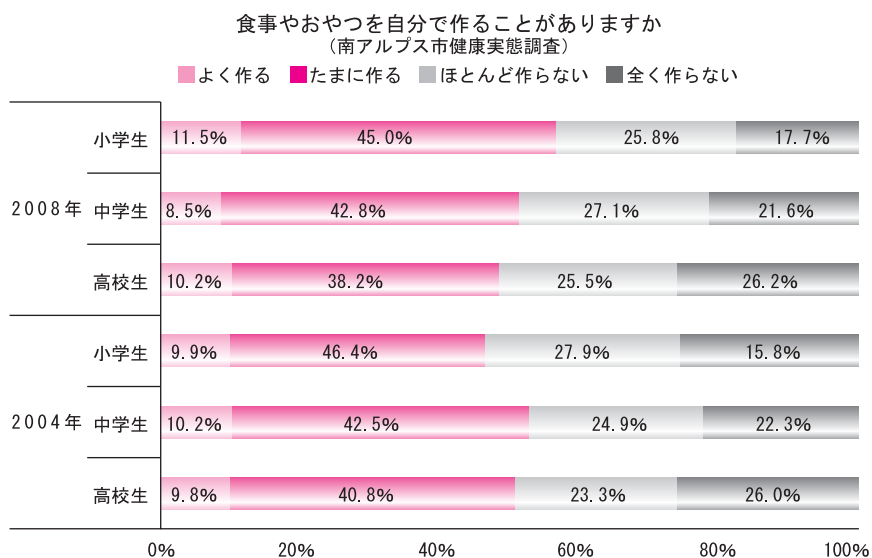
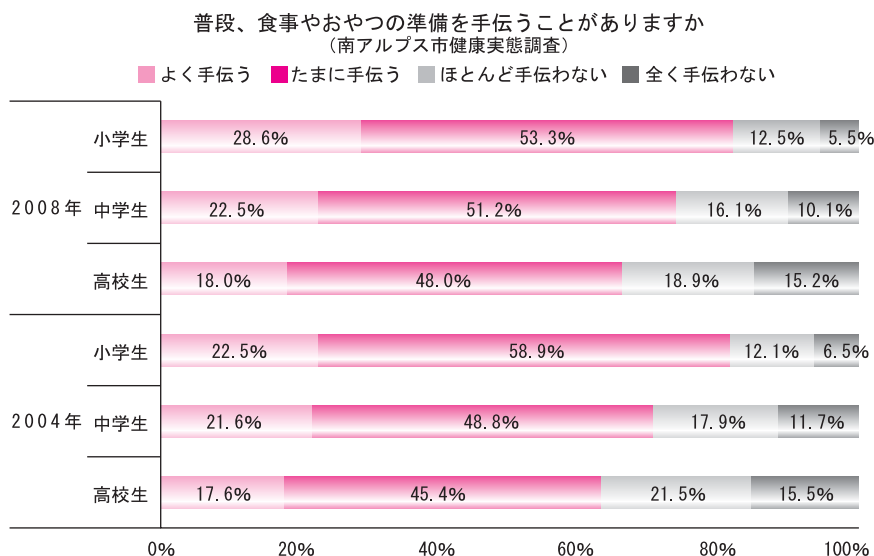
食育という言葉も意味も知っている人は、男性で35.4%、女性では55.1%であり、まだ十分な理解があるとは言えません。

また食育に関心がある人は、どちらかと言えば関心がある人を加えて、約70%いました。関心は高いものの、国の食育推進基本計画の目標である90%以上には届いていません。

食育の推進にあたって、市民一人ひとりが食育の意味を理解して、食育を実践できるように啓発活動が必要です。

2) 子どもが家庭で料理にかかわること

・食事やおやつの準備を手伝ったり、自分で作る割合（小学生・中学生・高校生）



普段、食事やおやつの準備を手伝うことがある子どもは、小学生で80%を超え、中学生で73.7%、高校生で66.0%でした。2004年の調査結果と比較してみると、どの年代も増加しています。

また、食事やおやつを自分で作るがある子どもは、2004年の調査結果と比較すると小学生、高校生は増加、中学生は若干減少していますが、半数程度はいました。

子どもが料理に関わることは、食に関する知識や調理技術を身につけることができます。また、子どもが料理に関わることで、「食」の楽しさを実感できたり、食べ物や作り手への感謝の気持ちが育まれたり、精神的な豊かさをもたらします。

5. 食育推進の重点目標

目標
1

心身の健康増進をめざした
食生活を実践する。

目標
2

地域の食材を通じて自然の
育みを実感し、活力あるま
ちづくりをする。

目標
3

食を通じて、地域文化を知
り、豊かな人間形成をする。

目標
4

生産、加工、流通、消費ま
での一貫した総合的な食の
安全確保の体制を整備する。

1

朝食を
食べましょう。

2

食事は楽しく、
おいしく
食べましょう。

3

バランスの
とれた食生活を
心がけましょう。

4

南アルプス市
の食べ物を
味わいましょう。

5

食の情報を
見分ける知識を
身につけましょう。

6

食を通じて
環境を
守りましょう。

7

食育への
関心を
高めましょう。

6. 食育の推進におけるそれぞれの役割と取り組み

※「健康づくり」に関する食の取り組みについては健康増進計画を参照

1) 家庭における食育の推進

家庭は最も大切な食育の場です。特に子どもの頃の家庭での食習慣が大人になっても大きな影響を及ぼし、その人自身の食習慣の土台をつくるといってもよいでしょう。また食事を通じ、家族とのコミュニケーションやマナー等を学ぶ場ともなります。近年、核家族化や生活スタイルの変化により、食習慣も変化しつつありますが、食育推進の基本となる家庭の役割を見直し、健全な食習慣を形成することが大切です。

2) 保育所、幼稚園における食育の推進

保育所、幼稚園では様々な食育の活動がされています。

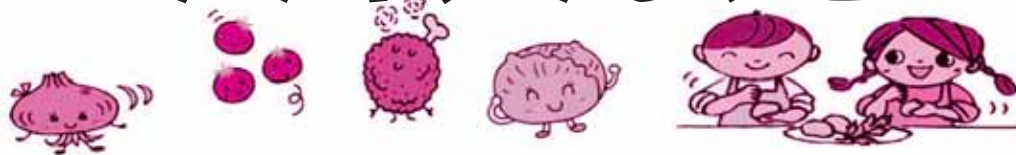
市立保育所16施設すべてにおいて、子供たちと野菜を栽培、収穫を行い、とれた野菜は給食に利用したり、親子で調理をしています。栽培した野菜を使ってのクッキングレシピを作成し、冊子にする予定です。子供たち自身が収穫したり、洗ったりするだけでも格別な野菜になるようで、いつもはあまり食べない野菜も喜んで食べる姿が見られます。冊子には保育所で見られた子どもたちの微笑ましい姿や具体的な取り組みについて掲載していきます。

市立保育所での取り組み事例

各保育所が行っているクッキング

施設名	栽培	クッキング (子ども達が栽培したものを利用)	クッキング (その他)
八田保育所	さつまいも	スイートポテト・さつまいもスティック さつまいもチップス	
白根保育所	さつまいも・ミニトマト・なす ピーマン・せんりょうり	給食のメニューに利用	米作り・モミを精米した
巨摩保育所	さつまいも・らっかせい 二十日大根	給食で利用 サラダに二十日大根を 入れる・大学芋・ボイル枝豆 おやつに蒸かしいも	
百田保育所	二十日大根	ラディッシュサラダ	とうもろこしの皮むき あんこ・きなこ餅
白根東保育所	さつまいも・ピーマン・なす	ピーマン・なすの炒め物・大学芋	保育士が手を添えながら野菜を切る体 験をする。(危険性のある包丁の使い方、 フライパンが熱くなることを伝える)
若草保育所	えんどう豆・なす・ピーマン さつまいも	カレー・塩もみ・スイートポテト 汁・てんぷら・大学芋	卵ボーロを作る
櫛形中央保育所	さつまいも	スイートポテト	おにぎりパーティー (調理師が下準 備。ラップで形を作る)
櫛形西保育所	さつまいも	保育参観の親子でスイートポテトを 作る	ロールケーキにトッピング ヨーグルトクッキー
櫛形北保育所	さつまいも	夏野菜カレー	
豊保育所	さつまいも	ふかしいも	
大井保育所	ピーマン・なす・さつまいも	給食のメニューに利用	とうもろこしの皮むき
落合保育所	なす・ピーマン・ミニトマト	給食のメニューに利用	とうもろこしの皮むき・クッキー
南湖第1保育所	さつまいも	焼き芋会 給食のメニューに利用	とうもろこしの皮むき
南湖第2保育所	さつまいも	おやつでスイートポテト	どんどこやきの飾る団子を子どもたち が作る
大明保育所	さつまいも・なす・ピーマン ミニトマト	給食のメニューに利用	クッキー作り (衛生面に気をつけな がら小麦粉を振るところからはじ める)
芦安保育所	さつまいも	おやつでスイートポテト	だんご・ケーキ作り

クッキングレシピ



※ 料理名 ケーキ

・栽培した食材 (なし)

材料	分量	使う用具
<ul style="list-style-type: none"> 小麦粉 卵 牛乳 バター 砂糖 バニラエッセンス 生クリーム 果物 	<ul style="list-style-type: none"> 90g 3個 90g 20g 少々 <p>(18cm丸型の分量)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ボール ハンドミキサー オープン ケーキ型(18cm丸型) ゴムへら スプーン フォーク 皿

つくり方

- 材料をハンドミキサーで混ぜオープンで焼く。
- 生クリームを泡立てる。
- 焼きあがったカステラに生クリームをぬり、果物を飾って仕上げる。

保育者の配慮

- 爪切りや手洗いの徹底を呼びかけ、衛生面に気をつける。
- 各自エプロン・三角巾・マスクを用意してもらう。
- 子ども達が積極的に行えるよう分担を決めて取り組むようにする。

感想及び子どもの様子

- お別れパーティーなのでケーキ作りに挑戦した。
- 泡立て方の難しさや、オープンの焼き加減など、初めての経験だったが、顔に粉やクリームをつけながらもワクワクして取り組んでいた。
- 形は悪かったが、とてもおいしく思い出に残るパーティーになり良かった。

※ 料理名 卵ボーロ

・栽培した食材 (なし)

材料	分量	使う用具
<ul style="list-style-type: none"> 卵 1個 小麦粉 50g 上白糖 60g 片栗粉 120g ベーキングパウダー 少々 バニラエッセンス 少々 	<ul style="list-style-type: none"> 縦割り班 丸めて大きさにより個数はまちまちだった。 	<ul style="list-style-type: none"> ボール(生地をねる) ホイール ラップ おぼん(卵ボーロを並べる)

つくり方

- 卵とバニラエッセンス、砂糖を入れて泡立てる。白っぽくなり、泡が立つまで泡立てる。
- 片栗粉、小麦粉、ベーキングパウダーを一度に加えてゴムベラで混ぜる。
- 手で全体をまとめ、手につくようなら片栗粉を少し加える。耳たぶくらいの硬さにする。
- 鉄板にアルミホイルを敷き、小さく丸めた生地を並べる。
- オープン200度で約8分くらい焼く。
- きつね色になったら、取り出して冷ます。
※8分待ってもきつね色にならないときには、もう少し時間を延ばすとよい。

保育者の配慮

- 爪切りや手洗いの徹底を呼びかけ、衛生面に気をつける。
- 各自エプロン・三角巾・マスクを用意してもらう。
- 手の熱で溶けてしまうため、手に張り付いて作りやすくなる。片栗粉を用意し、付けながら行うとよい。
- 大きさは、焼くときにできるだけ揃っていたほうが均一に焼けるので、揃えるように指導をする。

感想及び子どもの様子

- 年長児は、中学校3年生との交流会で経験をしているので、自信を持って取り組み異年齢児にも指導をする姿が見られた。
- 部屋が暖かく、手の熱で直ぐに柔らかくなってしまったために手に張り付き、作りにくそうだった。片栗粉を手にもまぶしながら丸めた。
- 友だちと競争で早く作りたいために、雑になったり大きさが大きくなってしまったので、形や大きさを揃えるように指導をしながら作った。皆、最後まで楽しく作りきってくれた。
- 給食室のオープンで焼いておやつに食べ、大満足のクッキングだった。

※ 料理名 スイートポテト

・栽培した食材 (さつまいも)

材料	分量	使う用具
<ul style="list-style-type: none"> さつまいも バター 砂糖 生クリーム 卵黄 	<ul style="list-style-type: none"> 50g ~ 70g 3g ~ 4g 好みの甘さ 3g 4g 	<ul style="list-style-type: none"> ボール マッシャー アルミカップ はけ ラップ オープン ホットプレートの場合は、アルミカップ不要

つくり方

- さつまいもは蒸して熱いうちにマッシャーでつぶす。
- バター、砂糖、生クリームを混ぜて型を作り卵黄を塗る。
- 200℃に温めておいたオープンで13分くらい焼く。

(オープンの種類又ネタの大きさによって焼き時間が違う)

(給食室で調理する)

保育者の配慮

- みんなで収穫したさつまいもであることを話し、調理法の違いでお菓子であることを知らせる。
- ホットプレートを使う場合は火傷などに十分気をつける。
- 爪切りや手洗いの徹底を呼びかけ、衛生面に気をつける。
- 各自エプロン・三角巾・マスクを用意してもらう。

感想及び子どもの様子

- ビニール袋の中で材料を混ぜて形を作った。直接手に触れずによかった。

※ 料理名 飾りだんご(どんと焼き)

・栽培した食材 (なし)

材料	分量	使う用具
<ul style="list-style-type: none"> 米の粉 食紅(赤・緑) 	<ul style="list-style-type: none"> 1kg 少々 	<ul style="list-style-type: none"> ボール ラップ 枝(桜の木・だんごばら等)

つくり方

- 米の粉にお湯を入れる。
 - 耳たぶのかたさになったら、適当な大きさにちぎって子どもに分ける。
 - 自分で少量づつにちぎって、丸める。
- (給食室で、沸騰した鍋に入れて茹でてもらう)
- 自分たちで枝にさして、施設内に飾ってもらう。

保育者の配慮

- 食べることはしないが、爪切りや手洗いの徹底を呼びかけ、衛生面に気をつける。
- 各自エプロン・三角巾・マスクを用意してもらう。
- 核家族化や共働き家庭が増え地域の行事への参加が少なくなっている。昔から伝わる行事の話を子どもたちに伝えながらおだんご作りを楽しむ。

感想及び子どもの様子

- 子ども達は粘土の要領で上手に丸めることができた。
- 地域の行事に参加しようという気持ちが増していた。

3) 学校における食育の推進

南アルプス市内小学校（15校）、中学校（7校）では食育の推進を図るため学校全体としての指導目標を定め、さらに各学年の発達段階に合わせた重点目標を設定して積極的な取り組みを行っています。学校教育の中での食育に関する取り組みは、食に関連する教科や特別活動、学習や毎日の給食時間等を中心に行われています。活動内容は、児童生徒の食生活実態を踏まえ、家庭や地域と連携しながら、子どもたちにとって充実した取り組みとなるように工夫されたものとなっています。

具体的には、小学校では、学校農園を使って、主に田での米作りや畑での野菜栽培などの体験活動を行っています。作物の種まきから収穫までの栽培活動の際には、多くの学校で地域の方々にご指導をいただいております。それがよい交流の場ともなっています。また、収穫した作物を学校給食の食材として利用することも行っています。中学校では、主に授業の中で、教科学習と関連付けながら食教育を展開しています。家庭科の学習の中で健康を意識した食事づくりやお弁当づくりを行ったり、地域の農業生産者をゲストティーチャーに招いた道徳の時間を展開したりしています。また、保育園児と一緒に卵ボーロを作る活動やお年寄りから昔のおやつ作りを教えていただく活動等、食教育を通して世代間の交流を取り入れている学校もあります。

地産地消への取り組みについては、学校では、学校給食での地産地消の推進として様々な取り組みを行っています。廊下に生産者の顔写真付きの情報を掲示して校内放送で情報提供を行っている学校や、地元のブドウを給食で食べた子どもが生産者へ感謝の手紙を出し、その生産者が学校を訪問する交流活動を行っている学校もあります。

南アルプス市教育委員会では、学校給食の市内産食材使用率を20%以上にすることや、「南アルプス食育の日（毎月19日）」を定め、給食の食材に地元産農作物などを積極的に使用することを目標に掲げています。現状では、安定的に食材を確保することができないことから、市内22小中学校の給食（約7500食）の使用率は2007年度が11.4%、2008年度は8.4%にとどまっていますが、目標達成に向け、JAや商工会などと連携し、安定的に食材を確保するシステムの構築を検討することとしています。また、原産地など給食食材の情報についてもホームページを通じて市民に公開することも検討しています。

小学校での食に関する学習の取り組み事例（農園作業の取り組み）

	農園作業で つくっている作物	具体的な内容・地域の人たちとの交流
小学 1 年 生	小麦・さつまいも・すいか・とうもろこし・ミニトマト・きゅうり・かぼちゃ・ポップコーン・水菜・大根・かぶ・なす・ピーマン・ほうれん草	<ul style="list-style-type: none"> 小麦は収穫後小麦粉にしてうどん作りを行い、収穫から食べるまでの過程を体験している。 学習ボランティアを招いて学習をしている。 生活科の学習で農園作業を通じて作物の成長に気づくことを目標に行った。 生活科の「昔の遊び」の単元で、祖父母に昔の遊びを教えてもらっているが、その際にやきいもにして一緒に食べるようにしている。 収穫したさつまいもを保護者と一緒に調理して食べる取り組みを行っている。
小学 2 年 生	小麦・さつまいも・ポップコーン・なす・ピーマン・オクラ・にんじん・トマト・ミニトマト・フルーツトマト・枝豆・きゅうり・とうもろこし・かぼちゃ・落花生・レタス・すいか	<ul style="list-style-type: none"> 生活科の学習と関連させて野菜を育て、野菜パーティーを開催して収穫の喜びや、野菜作りの大変さを体験している。 生活科の学習で農園作業を通じていのちの大切さや収穫の喜びを味わわせることを目標に行った。 収穫したさつまいもを保護者と一緒に調理して食べる取り組みを行っている。 かぼちゃは秋祭りで保護者と一緒にほうとうを作って食べる。
小学 3 年 生	かぼちゃ・さつまいも・大豆・すいか・キャベツ・ミニトマト・きゅうり・米	<ul style="list-style-type: none"> 大豆について「すがたを変える大豆」として、しょうゆ協会と連携して工場見学を実施したり、学校に講師として招き実験等を行い学びを深めている。 児童の祖母に実技指導を受け大豆づくりを行い、収穫後は豆腐の作り方を体験した。また児童が地域の豆腐屋に見学に行き学びを深めることができた。 かぼちゃはケーキにして、お世話になった方に食べていただき交流を深めている。 奉仕作業時に保護者に畑の除草の協力依頼をしている。 地域の方に講師を依頼し、田植え、稲刈り、脱穀等の作業を行っている。
小学 4 年 生	うるち米・もち米・ヘチマ・ケナフ・ゴーヤ・かぼちゃ・麦・さつまいも	<ul style="list-style-type: none"> 米は、指導者としてJA職員、保護者を招き作業を行っている。作業終了後はお礼の手紙を書き収穫祭に招待し交流を深めている。 ケナフを種から畑で育て、中富「和紙の里」から指導者を招き、和紙づくり体験を行い学びを深めている。 麦畑では地域の方に鳥よけの網掛け、収穫、脱穀の過程で指導を受けており、収穫後は交流会を実施。
小学 5 年 生	米・もち米・いんげん豆・枝豆・大豆・小豆・落花生・小松菜・じゃがいも・さつまいも	<ul style="list-style-type: none"> 社会科の学習と稲作を関連付け、地域の方に講師を依頼し、田植え、稲刈り、脱穀作業等の作業を行っている。 収穫後は指導をいただいた方をごはんパーティーに招いている。 稲は収穫し、家庭科の調理実習で使う。 12月に指導者、地主、保護者を招き収穫祭を実施している。その際に指導を受けながら餅つきの体験もする。 地域の方の指導を受け、しめ縄づくりを行う。 大豆は収穫後に地域のボランティアの方に指導を受けて味噌づくり体験をしている。
小学 6 年 生	じゃがいも・小松菜・大根・かぶ	<ul style="list-style-type: none"> じゃがいもは理科の教材として使用する。
学校全体・特別支援	さつまいも・キャベツ・落花生・ポップコーン・もち米・なす・ピーマン・ミニトマト・レタス・サニーレタス・いんげん・オクラ・大根	<ul style="list-style-type: none"> 田植えから稲刈りまでの作業を通じ、ボランティアや高齢者から指導を受け、地域の人との交流も深めている。 やきいも集会に地域のお年寄りを招いて、一緒にやきいもを食べたり、ゲームをするなど交流をしている。 児童、教師、保護者で「育成隊」を結成し、野菜づくりに取り組んでいる。収穫した作物は家に児童が持ち帰り家庭で調理に使ったり給食にも使用する。このような取り組みを通じて児童が嫌いな作物も少しずつ食べられるようになった。 全学年を通じて農業ボランティアを講師として依頼し、収穫後は学校の収穫祭に招待し交流を深めている。

各学校に問い合わせて調査（2009年11月）

中学校での食に関する学習の取り組み事例

中学校においては、家庭科の授業の中でも食に関する学習を行っています。つぎの内容を基に各学校において取り組みが行われています。

「生活の自立と衣食住」…中学生の栄養と食事、食品の選択と日常食の調理の基礎、食生活の課題と調理の応用等。

「家族と家庭生活」…自分の成長と家族や家庭生活、幼児の発達と家族、家庭と家族関係、家庭生活と消費、幼児の生活と幼児とのふれあい、家庭生活と地域とのかかわり。

	家庭科での実習内容	地域との人たちとの交流
中学1年生	<ul style="list-style-type: none"> 朝食づくり（買い物も自分たちで行う） 自分ひとりのできる夕食づくり 野菜の切り方（きゅうりとわかめの酢の物） 	<ul style="list-style-type: none"> 地域の高齢者から昔のおやつづくりを学ぶ。
中学2年生	<ul style="list-style-type: none"> 弁当づくり 1食分の食事（自分で立てた献立をつくる） …一汁三菜の食事 魚のムニエル・魚の蒲焼・粉ふきいも・青菜いため・ハンバーグ・とん汁・ほうとう 選択授業（和菓子） 肉料理・魚料理・郷土料理・エコクッキング 野菜や果物の切り方（きゅうり、りんご）・包丁の使い方 スーパーの見学（生鮮食品、加工食品の選び方） 	<ul style="list-style-type: none"> 保護者に「ギョーザ作り」を教えていただきビデオ撮影し授業に利用する。 道徳公開において地域の生産者をゲストティーチャーとして招いた。 地域の高齢者から昔のおやつづくりを学ぶ。
中学3年生	<ul style="list-style-type: none"> 幼児期の食事・おやつ 弁当づくり お菓子、お弁当、ジャムづくり等 	<ul style="list-style-type: none"> 選択授業 地域の農業（果樹について、ジャムづくりについて）講師を招いての講義 幼児のおやつづくり（保育所の子どもと一緒につくって交流・会食） 保護者を講師として招き幼児のおやつづくり 地域の高齢者から昔のおやつづくりを学ぶ。

各学校に問い合わせて調査（2009年11月）

食に関する指導全体計画（小学校の一例）

○公教育として

- ・憲法、教育基本法、学校教育法
- ・学習指導要領
- ・食育基本法
- ・「早寝 早起き 朝ご飯」国民運動
- 県指導重点
 - ・「健康3原則」の徹底
 - ・心の教育の充実
 - ・開かれた学級づくり
- 市指導重点
 - ・たくましい体をつくる体育、健康教育の推進

学校教育目標

具体的目標

- ・自分の体を知り、守り、育て、鍛える子ども
- ・主体的な考え方をもち、心と体を思い切り動かす子ども
- ・あいさつを大切に、親しく声をかけあう子ども
- ・相手の考えに耳を傾け、年齢に相応しい受け答えのできる子ども
- ・希望を持ち、目当てに向かってベストを尽くす子ども
- ・本や音楽、絵画などに触れ、作者の感性や経験を自分の中に生かす子ども
- ・物事や現象に興味を持ち、理性ある感動の世界に生きる子ども
- ・自分のしたこと、見たこと、思ったことを自分なりに表現できる子ども
- ・外国の言語や、異なった文化を学び、広い視野を持つ子ども
- ・友達や家族の絆、ふるさとや自然を大切に、そこから学ぶ子ども

○児童の実態

- ・僅かだが、朝食欠食児童の存在
- ・1校時眠気を訴える児童の存在
- 家庭や地域の実態
 - ・核家族化
 - ・学校教育に対する高い関心
 - ・教育活動に対して協力的である反面、自己中心である
- 教師の思いや願い
 - ・食事や健康に関心を持ち、望ましい食生活を身に付けてほしい

食に関する指導目標

- 生涯にわたって健康で生き生きとした生活を送るために、正しい食事のあり方や望ましい食習慣を身につける
- 食事や食に関する体験を通して、好ましい人間関係を育成し、思いやりのある感謝の心を育てる

○心の育成(感謝の気持ちと食文化を大切にすること)

- ①楽しく団らんのある食事の場を通して、責任感、自主性、思いやりの気持ちなどを育むこと
 - ②地域の食文化に触れることで、地域の文化を大切に、他の文化を尊重する気持ちをもたせること
- 社会性の涵養(マナーやルール)
- ③他の人と豊かな心で接する社会的態度や社会への適応性を養うこと
 - ④給食の準備や後片づけなどを通して、協調性や社会性を育てること
- 食事の重要性の中での食事の大切さを知り、家族や仲間と楽しい食事に心がけること
- ⑤生活の中での食事の大切さを知り、家族や仲間と楽しい食事に心がけること
 - ⑥正しい食習慣を身に付けるとともに、自分の健康は自分で守るという「自己管理能力」を育成すること

学年重点目標

低学年

中学年

高学年

心の育成

・給食ができるまで

・給食に携わる人々

・食品の流通・世界の食事情

感謝して食べる

社会性の涵養

・正しい身なり、準備・配膳の仕方

・正しい身なり、準備・食事のマナー・片付け

・能率のよい配膳の仕方

食事の約束

自己管理能力の育成

・三度の食事、おやつを取り方

・三度の食事、おやつ役割

・三度の食事、おやつ役割と栄養

バランスのよい食事・丈夫な体

指導場面

○各教科との連携

- ・社会：食料と生産、流通、消費の仕組みとそこで働く人々・地域で働く人々
- ・理科：植物の生長、動物の成長、消化・呼吸の働き
- ・生活：家族の仕事、野菜づくり
- ・家庭：栄養の働き、バランスのよい食事、食品の理解、食事のマナー、家族の団らん、簡単な食事、調理
- ・体育：健康の保持増進、発育、発達、病気の予防

○総合的な学習の時間

- ・食に関するテーマで、体験活動を通して課題解決に取り組む
- 3年「野菜を育てよう」
- 4年「さつまいもを育てて食べよう」
- 5年「他の国のことを知ろう」
- 6年「味噌づくり」

○給食時間(学校栄養職員等との連携)

- ・食前
 - 食事の場にふさわしい環境
 - 身じたく、手洗い等の清潔
 - 安全、清潔、能率のよい配膳
- ・食中
 - 栄養のバランス
 - 食事のあいさつ、食事のマナー
 - 健康によい正しい食事の摂り方
- ・食後
 - 食後の休息
 - 能率的な片付け
 - 歯みがきの励行

調理員の協力も得る

○学校・家庭・地域との連携

- ・正しい食習慣や食生活の啓発運動
- P T A 給食部との連携
- 地域・学校医・保護者・関係機関との連携
 - ・親子給食試食会実施
 - ・給食だよりの発行
 - ・アンケートの実施
 - ・「簡単料理集」募集並びに配布
 - ・親子料理教室の開催
 - ・親子味噌づくりの開催

○特別活動(学校栄養職員等との連携)

- ・学級活動
 - 正しい食事のとり方
 - 食事と健康
- ・児童会活動
 - 給食委員会 保健委員会 放送委員会
- ・学校行事
 - 給食集会

○道徳

- ・人間関係、協力、思いやり、責任
- ・基本的生活習慣の確立を図る
- ・感謝、郷土を大切にすること

○個別指導

- ・一人一人の食生活の実施に応じ、きめ細やかな指導を実施し、望ましい生活習慣の確立を図る
- ・家庭への啓発、保健室との連携
- ・養護教諭との連携
 - 学校栄養職員による助言
 - 保護者との面談

小学校での指導計画事例（2009年）

食に関する指導全体計画（中学校の一例）

- 社会的要請
 - ・食生活や食習慣の変化、生活スタイルの変化等
 - ・栄養の偏りや健康面における問題等が顕著
 - ・生涯にわたって健康に過ごせる食事のあり方等の一層の食育の充実が必要
- 国、県、市の動向
 - ・食育基本法、食育推進基本計画策定、やまなし食育推進計画策定

学校教育目標

- 具体的目標
- ・よく考え、工夫する生徒(知育)
 - ・思いやりがあり、助け合う生徒(徳育)
 - ・体力のある、元気な生徒(体育)
 - ・ねばり強く、やりぬく生徒(意欲)

- 生徒の実態
 - ・朝食欠食生徒の存在
 - ・嫌いなものを残す傾向
 - ・食の細い生徒の存在
- 家庭や地域
 - ・様々な家族環境
 - ・食生活の孤食化
 - ・急激な環境変化
 - ・農耕地⇒住宅化
 - ・商店⇒大型店、飲食店

- 食に関する指導目標
- (1)食事の重要性を理解し、食に関する正しい知識を身につける。
 - (2)心身の成長、健康の保持増進のために食生活の向上及び改善を図れるよう、自ら管理する能力を身につける。
 - (3)食品の安全や品質について自ら判断、選択できる能力を身につける。
 - (4)食物を大事にし、生産等にかかわる人への感謝の気持ちを持つ。
 - (5)食事のマナーや食事を通じた人間関係形成能力を身につける。
 - (6)地域の食事情や食文化についての理解を深める。

学年重点目標

1年

- ・規則正しい食事をとることができる。
- ・望ましい食生活を理解し、食への関心を高める。

2年

- ・自分の食生活を食環境とのかかわりにおいて理解し、自分の食生活を見直すことができる。

3年

- ・食生活と健康とのかかわり、地域や社会、環境とのかかわりについて理解し、安全で衛生的な食生活を送ることができる。

指導場面

- 学校栄養職員との連携
 - ・定期的な連絡、協議
 - ・食にかかわる指導への積極的参加
 - ・情報提供
 - 献立表
 - 給食だより
 - 食材や栄養素について
 - 地域の食材や食文化
 - 食物生産状況

- 給食時間
 - 食事のあり方や望ましい食習慣、好ましい人間関係の育成
 - ・食事にふさわしい環境づくり
 - ・安全、衛生への留意
 - ・奉仕の心、協力、社会性の育成
 - ・バランスのよい献立についての理解
 - ・給食、食文化の歴史、伝統への理解

- 家庭・地域との連携
 - ・給食だより等を用いての情報提供
 - ・実態調査と分析
 - ・学校保健委員会
 - ・広報活動
 - ・地域行事への参加

- 教科
 - ・社会：食品の生産や流通、特産物
 - ・理科：身体のしくみ、栄養吸収など
 - ・技術家庭科：食物の働き、望ましい食生活、栄養素、調理法等
 - ・保健体育：身体の発育と栄養、健康と食生活等

- 特別活動
 - ・学級活動
 - 当番や係り活動
 - 健康で安全な学校生活
 - 健康と食習慣
 - 食事のマナー
 - バランスのとれた食生活
 - ・生徒会活動
 - 委員会活動(給食・保健)
 - 啓発活動
 - ・学校行事
 - 健康診断
 - 学校保健委員会

- 総合的な学習の時間
 - ・1年
 - 宿泊学習での食にかかわる体験活動(環境学習)
 - ・2年
 - 地域(山梨)の食習慣、郷土食、食生活の歴史、変遷(ふるさと学習)
 - ・3年
 - 日本(地域)、世界の食事情(国際理解教育)

- 道徳
 - ・基本的生活習慣の確立
 - ・人とのかかわり、協力、思いやり、責任
 - ・自然や崇高なものとのかかわり

中学校での指導計画事例（2009年）

4) 生産者、食品関連事業者の取り組み

安全で安心な食材や食に関する情報の提供など重要な役割を担います。具体的には地元で採れた野菜等の販売や、学校への食材の提供、地元の食材をつかった料理教室や加工品の販売等を行っています。

また食の安全、流通等に関する学習の受け入れや体験学習の場の提供などの役割を果たしています。

JAこま野の地産地消・地域食材・食育等の取り組み

- ① 学校給食への食材の提供
さくらんぼ、トマト、きゅうり、すももなどを6月～7月に実施。今後は米等随時提供していく予定
- ② 親子料理教室（JA女性部、女性大学の取り組み）
米粉ピザ、おにぎり、枝豆の牛乳かんでんづくり。
- ③ 直売所運営（生産者持込）
- ④ JAふれあいまつり
つきたての餅配布、おにぎりの販売（米の消費拡大）、生産者の農産物直売
- ⑤ JA女性部、女性大学の取り組み
夏野菜の簡単漬物教室・・・地元野菜を使う
米粉の料理教室・・・米粉の普及
各支部女性部での料理教室（スピード料理、正月料理他）

5) 生産者の役割と活用

生産者や農業関係団体等は、消費者との交流や保育園、幼稚園、学校等と連携を図り教育ファームに取り組み、農業体験等を通じて自然や食について学ぶ機会を積極的に提供していくことが求められています。

すでに、市内の保育園、学校等では取り組みがされているところもありますが、今後も顔の見える関係を構築して、農業等に関する理解を深めていくことが必要です。

◎ 教育ファームの推進

<目的>

子ども達が食と農業への関心を高めるため、また、地域の農産物のすばらしさや食べ物を生産する喜びを伝えるため、体験学習を推進します。

<取り組みの方向性>

- ① 農作業等の体験を通して、食や農業に関する理解を深めます。
- ② 自然の恩恵や食に関わる人々のさまざまな活動への感謝の気持ちを深め、食を大切にします。
- ③ 生産者とふれあう機会を設けます。
- ④ 生産者の「顔が見える」農業を推進し、消費者の農業に対する理解を深めます。
- ⑤ 遊休農地の活用を推進します。

6) 地域の取り組み

地域の中で継承されてきた伝統的な料理や行事食などがあります。核家族化や生活の変化等により食文化が継承されにくくなりつつあります。

地域の中には食生活改善推進委員会をはじめとする食に関する様々な組織、団体が活動しています。活動内容は、各団体等で違いはありますが、料理教室や、地元食材を使った料理の紹介や食材の販売、体験教室、出前講座、イベントへの参加等活発に活動しています。

南アルプス市食生活改善推進委員会の取り組み

- ① ちびっこパクパク教室（保育所・学童保育での食育活動）
- ② 離乳食教室（市で開催）
- ③ 「朝食を食べよう！」推進運動（早朝ラジオ体操の会場に出向きおにぎりの提供）
- ④ 親子料理教室
- ⑤ ヘルシーレストラン
- ⑥ 男性のための料理教室

用語 の 解説

食育基本法：国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性をはぐくむための食育を国民運動として推進していくため、平成17年7月15日施行された。

食育推進基本計画：食育の推進に関する施策を総合的かつ計画的に推進していくため、食育基本法に基づいて策定された。

平成18年度から22年度までの5年間を対象として、食育の推進に関する施策についての基本的な方針や目標を定めるとともに、市町村食育推進計画の基本となるもの。

食料自給率：国内で消費される食料のうち、どの程度が国内の生産でまかなわれているかを表す指標のこと。

孤食：一人きりで食事をとること。

個食：家族が同じ食卓を囲んでいるにもかかわらず、各自がバラバラに違う内容のものを食べること。

食事バランスガイド：「食生活指針」を具体的な行動に結び付けるものとして、食事の望ましい組み合わせやおおよその量をわかりやすくイラストで示したもの。

低農薬・無農薬：農薬の使用を低減、あるいは全く使わずに米や野菜などの農作物を栽培・収穫する方法。

教育ファーム：自然の恩恵や食に関わる人々の様々な活動への理解を深めること等を目的として、市町村、農林漁業者、学校などが一連の農作業等の体験の機会を提供する取り組みのこと。



7) 食育推進の目標値

項目	区分		2004年 調査	2009年 目標	2008年 調査	2019年 目標
「食育」という言葉や意味を知っている人の割合の増加	成人	男性	—	—	35.4%	増加
		女性	—	—	55.1%	
朝食を毎日食べる人の割合の増加	20歳代	男性	47.5%	—	51.6%	増加
		女性	60.4%	—	62.3%	
	30歳代	男性	59.1%	—	70.3%	
		女性	70.6%	—	77.3%	
家庭での食事が楽しいと思う児童・生徒の割合の増加	小学生		77.6%	80%	85.4%	90%
	中学生		63.5%	70%	72.5%	80%
	高校生		63.1%	70%	68.5%	75%
食事バランスガイドを知っている人の割合の増加	成人	男性	—	—	28.5%	増加
		女性	—	—	52.6%	増加
市内の学校給食における県内産食材の割合の増加			—	—	33.5%※⑰	増加
市内の学校給食における南アルプス市内産食材の割合の増加			—	—	8.4%※⑰	増加
「食の安全性」について不安を感じる人の割合の減少	成人男女		—	—	86.7%	減少
地域に伝わる郷土食や行事食を子どもの世代に伝えたいと思う人の割合の増加	成人男女		—	—	81.8%	増加
食べ残しや食品の廃棄について「もったいない」と感じる人の割合の増加	成人男女		—	—	95.3%	増加

※⑰2008年南アルプス市教育委員会

